

# 健美操和体育舞蹈的

# 审美价值与

# 健身价值研究

JIANMEICAO HE TIYU WUDAO DE  
SHENMEI JIAZHI YU  
JIANSHEN JIAZHI YANJIU

符雪姣 著



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

WWW.NEUP.COM

东北师范大学出版社

# 健美操和体育舞蹈的 审美价值与健身价值研究

符雪姣 著

东北师范大学出版社

· 长 春 ·

---

图书在版编目 (CIP) 数据

健美操和体育舞蹈的审美价值与健身价值研究/符雪皎著. —长春: 东北师范大学出版社, 2019. 12  
ISBN 978 - 7 - 5681 - 6622 - 5

I. ①健… II. ①符… III. ①健美操-教学研究 ②体育舞蹈-教学研究 IV. ①G831. 32

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 281562 号

---

责任编辑: 王铭庠 封面设计: 优盛文化  
责任校对: 王航行 责任印制: 张允豪

---

东北师范大学出版社出版发行  
长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)

电话: 0431—84568220

网址: <http://www.nenup.com>

东北师范大学音像出版社制版

三河市华晨印务有限公司印装

三河市杨庄镇杨庄村

2019 年 12 月第 1 版 2019 年 12 月第 1 次印刷

幅面尺寸: 170mm×240mm 印张: 19.75 字数: 348 千

---

定价: 79.00 元

## 前 言

健康是生命的象征，是幸福的保证，是事业成功的基础，是人类永恒的话题。拥有健康的体魄、健美的身材，是每个人尤其是年轻人的美好愿望。健康的身体是知识、理想和财富的载体，有了健康的身体，知识才能为社会和个人带来财富，才能使人去享受生活，实现理想。有人这样形象地比喻：健康的身体就如同数学中的“1”，知识、财富等如同这个1后面的若干个“0”，如果没有这个“1”，后面的“0”再多也还是“0”。

21世纪，人类进入新经济时代。综合国力竞争的实质是民族素质的竞争，是人才的竞争，是教育的竞争。在这样的背景下，加强素质教育，尤其是进行体育和健康教育显得更为重要。中共中央国务院《关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》中指出：“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。”在这一思想的指导下，笔者围绕“终身体育”“健康第一”这一主题，遵循体育课程建设的客观规律，掌握体育发展最新动态，并把体育文化、健康理念纳入作品之中，以增强大学生的体育与健康意识，发展他们的基本运动能力，培养其自愿参与体育锻炼的习惯。

近些年来，随着“以人为本”“健康第一”的观念越来越深入人心，群众体育和校园体育都呈现出了良好的发展势头，越来越多的人成为体育运动的参与者，包括健美操和体育舞蹈在内的多项运动项目的推广范围持续扩大，以此来满足当代人在身心健康方面的需求。健美操与体育舞蹈的推广和发展，彰显了当代人对自我完善、个性发展、身心愉悦三方面的共同追求，极大地丰富了人们的日常生活，此外在发展过程中全面反映了运动本身的多重价值，加深了人们对健美操和体育舞蹈塑形的理解。为了从根本上推进健美操和体育舞蹈的发展进程，推动健美操和体育舞蹈更好地服务于广大群众，保证当代人在参与健美操运动和体育舞蹈运动的过程中深入理解各种基础知识、高

效掌握各种塑形方法，更有效地调动健美操爱好者和体育舞蹈爱好者参与运动的积极性和自觉性，为健美操运动和体育舞蹈运动向更高层次发展奠定稳固基础，笔者特意撰写了本书，希望通过丰富的理论知识和准确可行的健身方法向这两种体育运动的参与者提供准确、高效的指导，为健美操运动和体育舞蹈运动的推广和发展注入大量的催化剂。

## 目 录

## 第一篇 健美操篇

第一章 健美操概述 .....	1
第一节 健美操的起源与发展趋向 .....	1
第二节 健美操的概念与分类 .....	3
第三节 健美操的特点与锻炼价值 .....	5
第二章 健美操基础知识及其应用 .....	8
第一节 健美操的术语和图解 .....	8
第二节 健美操创编原则与方法 .....	9
第三节 健美操与美感训练 .....	14
第三章 健美操的基本动作 .....	17
第一节 健美操基本动作的作用 .....	17
第二节 健美操基本动作训练 .....	17
第四章 健美操成套动作 .....	48
第一节 变节奏规范操 .....	48
第二节 中国大学生健身健美操 .....	52
第五章 健美操与音乐 .....	77
第一节 音乐与健美操的关系 .....	77
第二节 音乐在健美操教学中的作用 .....	78
第三节 健美操音乐的选择与应用 .....	80
第六章 健美操与自我保健 .....	85
第一节 健美操运动的生命基础 .....	85
第二节 健美操与形体评价 .....	88
第七章 健美操的科学锻炼与自我监督 .....	92
第一节 健美操锻炼的运动负荷 .....	92
第二节 健美操锻炼的自我监督体系 .....	93

## 第二篇 体育舞蹈篇

第八章 体育舞蹈运动简介 .....	96
第一节 体育舞蹈发展概况 .....	96
第二节 体育舞蹈的特点和分类 .....	97
第三节 体育舞蹈的作用与价值 .....	101
第四节 体育舞蹈的舞姿及运步技巧 .....	104
第五节 体育舞蹈的运动价值 .....	127
第九章 体育舞蹈的基本知识与技巧 .....	129
第一节 有关图表、术语介绍 .....	129
第二节 体育舞蹈舞姿的基本要求 .....	132
第三节 体育舞蹈的技巧 .....	134
第四节 体育舞蹈与音乐 .....	136
第十章 大众体育舞蹈舞种介绍 .....	138
第一节 华尔兹 (Waltz) .....	138
第二节 维也纳华尔兹 (Viennese Waltz) .....	149
第三节 探戈 (Tango) .....	152
第四节 布鲁斯 (Blues) .....	162
第五节 狐步 (Foxtrot) .....	170
第六节 伦巴 (Rumba) .....	174
第七节 恰恰 (Cha-Cha) .....	180

## 第三篇 体育价值篇

第十一章 形体训练 .....	185
第一节 概述 .....	185
第二节 基本技术 .....	188
第三节 形体训练动作组合 .....	207
第四节 形体欣赏 .....	217
第十二章 形体与舞蹈 .....	224
第一节 形体的基本训练 .....	224
第二节 形体舞蹈组合 .....	236
第三节 形体健美操 .....	241
第四节 集体舞 .....	248

第十三章 健美操审美价值与美育功能 .....	253
第一节 健美操审美欣赏概述 .....	253
第二节 健美操的审美属性 .....	260
第三节 健美操的审美价值 .....	270
第四节 健美操的美育功能 .....	289
第十四章 体育舞蹈健身价值与健身路径 .....	296
第一节 体育舞蹈的健身与美学价值 .....	296
第二节 体育舞蹈与大众健身的融合思考 .....	299
第三节 体育舞蹈与大众健身的融合路径 .....	302
参考文献 .....	306

# 第一篇 健美操篇

## 第一章 健美操概述

### 第一节 健美操的起源与发展趋向

#### 一、健美操的起源及其现状

现代健美操运动起源于 20 世纪 70 年代末、80 年代初，其英文原名“*Aerobics*”，意为有氧运动，但它的历史可追溯到两千多年前。早在 2400 年前，古希腊雕刻家米隆就塑造了一个显示男子健与美的典型——“掷铁饼者”。这是古希腊人崇尚人体美的历史见证……19 世纪末、20 世纪初，欧洲出现了诸多体操流派，它们的理论和实践各具特色，对后来健美操的发展有一定的作用和影响。据传，在我国尧舜时代，“阴康氏”为了治疗腿肿病，创造了“消肿舞”，而汉代流行的“公莫舞”则起源于脍炙人口的“鸿门宴”项庄舞剑的故事，此外还有宋代的“八段锦”、明代的“易筋经”等均为我国早期的健身操。在长沙马王堆出土的西汉时期的帛画——《导引图》上，记载着 40 多个栩栩如生的人物姿势图，既包括站立、跪、坐等基本姿势，又有屈伸、转体、弓步、跨跳等动作，它们与当今的一些健美操动作十分相似。此外，从印度的瑜伽功以及 20 世纪 20 年代流行于欧洲和我国的柔软体操中，都能看到传统健美操的影子。

健美操作为一项独立的运动项目，兴起的时间是 20 世纪 80 年代初。1981 年，以美国明星简·方达个人的健身经验和体会为内容编辑出版的《简·方达健美术》一书和录像带引起轰动，它们同时被翻译成 20 多种文字，在世界范围内出售并一直畅销不衰，这对健美操在全世界的流行和发展起到了积极的、巨大的推动作用。简·方达从“节食”“药物”等减肥法的失败中吸取

教训，走上了以体育锻炼，特别是用健美操来保持形体美的道路。她是现代健美操的创始人，也是 80 年代风靡世界的健美操的杰出代表，她的健身思想影响了人们的体育行为和健美操的发展方向。

如今，健美操不仅在欧洲等发达国家蓬勃发展，而且在一些发展中国家和地区得到不同程度的开展，各种健身中心、健美操俱乐部、健美操培训班如雨后春笋般到处涌现，很多人以健美操作为自己的主要健身方式，从而形成了世界范围的“健美操热”。

20 世纪 80 年代初，健美操热传到了我国。中国健美操的发展受“简·方达”健身思想的影响较大，并随着时间的推移形成了各种流派。北京、上海、广州等地率先举办了各种健美操训练班，各高校的很多教师陆续参加了培训，并在全国范围内很快培养了一批健美操骨干。新闻媒体开始介绍有关健美操的情况以及国外不同类型的健美操，由此推动了健美操运动在我国的广泛开展。

## 二、健美操的发展趋向

随着我国改革开放的深入和现代科学技术的飞速发展，人们的思想观念已由过去的封闭型转变为开放型，在紧张而有节奏的工作之余，越来越多的人开始注重精神上更高层次的追求。健康体育、快乐体育、娱乐体育逐渐渗透到人们的生活当中，体现了现代人对自我完善、个性发展和身心舒畅的共同追求。健美操携带着生活的芬芳，以健康、美丽和全新的风采成为大众业余生活的内容之一，并逐步影响着人们的精神风貌。

### （一）《全民健身计划纲要》给健美操的发展带来机遇

1995 年 6 月，经国务院批准颁布和实施的《全民健身计划纲要》（以下简称《纲要》），是与国家社会主义现代化总体目标纲要相配套的一项重要战略措施。它从面向 21 世纪，提高全民族素质的战略高度出发，对今后若干年直到 2010 年我国全民健身的目标、任务和措施提出了明确的要求。《纲要》以全国人民为实施对象，以青少年和儿童为重点，以普遍增强人民体质为目标，为进一步加强学校体育工作提供了极好的机遇。

### （二）学校素质教育为健美操运动开辟了广阔的发展空间

1999 年 6 月 13 日，中共中央在《关于深化教育改革全面推行素质教育的决定》中指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。”“学校教育不仅要抓好智育，更要重视德育，还要加强体育、美育、劳动技术教育和社会实践，使诸方面教育相互渗透、协调发展，促进学生的全面发展和健康成长。”

随着我国教育制度改革的不断深入,“美育”教育逐步在学校体育教育中占有一席之地,而健美操的引进和兴起为我国“美育”教育提供了一个重要手段。由于健美操的流行,各高校的体育教学大纲都不同程度地加大了健美操教学的比例,教学内容不断丰富,健美操选项课、选修课以及丰富多彩的课外活动场所,如健美操俱乐部、健美操活动中心等,改善和活跃了校园文化生活。同时,各种规模的比赛、表演也应运而生,在蓬勃发展的中国大学生篮球联赛(CUBA)上,健美操表演已成为除篮球比赛以外的第二个亮点。

### (三) 健美操创新与前景展望

现代健美操的生命力在于新颖绝妙的成套动作的创新与编排。通过对众多单个动作进行合理的布局、独特的连接、巧妙的变化,加上难新技艺的穿插、路线队形富有新意的变化、动作与音乐的完美结合等,健美操已成为一种具有高度艺术感染力的“美”的艺术展现在世人面前。

健美操创新的内容很多,包括难度、方向、空间、操化动作(上、下肢动作配合等)、成套动作线路(弧线、直线、曲线的搭配等)、音乐(特殊创意、特殊制作、特殊动效等)、队形变化、动作与动作之间的衔接、参与者之间的配合等。

知识经济时代,人们生产方式和生活方式的改变,促进了健美操运动的发展。可以肯定地说,健美操运动对繁荣体育文化市场有很大助益,并在诸多体育运动项目的市场竞争中有着良好的前景。

## 第二节 健美操的概念与分类

### 一、健美操的概念

健美操是在音乐伴奏下运用各种不同类型的操化动作,融体操、舞蹈、音乐为一体的身体练习,既是健身美体、陶冶情操的大众健身方式,又是竞技运动的一个项目。

健美操源远流长,它起源于生活及人们对人体健美的追求,是体操、舞蹈、音乐逐步发展和结合的产物。

20世纪80年代以来,健美操以其强大的生命力风靡世界。美国是对现代健美操的发展具有较大影响的国家,代表人物——电影明星简·方达。她根据自己的健身体会和经验编写了《简·方达健美术》,此书自1981年出版后,

引起了世界的轰动。她从“节食”“药物”等减肥法的失败中吸取了教训，走上以体育锻炼，特别是用健美操来保持身体健美的道路。她以自己的现身说法，对健美操在世界范围内的推广做出了贡献。

健美操不仅在美、英、法等国家迅速发展，在苏联和其他东欧国家也相当普及，苏联早已把健美操列入大、中、小学的体育教学大纲。在亚洲地区，日本、菲律宾、新加坡等国家和地区也建有许多健美操活动中心及健身俱乐部。

20世纪80年代，健美操热传到了我国。当时北京、上海、广州等地纷纷举办了各种健美操训练班，培养出了一批骨干，接着各种新闻媒介介绍了国外各种类型的健美操，逐步地推动了健美操运动在我国的广泛开展。

1984年北京体育学院（现北京体育大学）成立了健美操研究室，接着，上海体育学院成立了健美操教研室，率先开设了健美操课程。一些大专院校也根据国家教委对高校体育教学的要求，逐步开设了健美操普修或选修课。目前，健美操已成为我国各级各类体育课或课外活动中一项深受师生欢迎的教学内容和锻炼方式。

1985年，美国正式举办了一年一度的健美操锦标赛，确定了比赛项目和规则，使健美操发展成为竞技性运动项目。继1986年4月在广州举行的我国首次“全国女子健美操邀请赛”后，1987年5月在北京举办了我国首届正式的竞技健美操比赛——“长城杯”健美操邀请赛，以后每年举行一次，到1994年为止共举办了8次。

1991年10月在北京举行了全国大学生健美操、艺术体操大奖赛。1993年2月、1993年8月和1994年8月分别在北京、南京、上海举行了第2至第4届全国大学生健美操、艺术体操锦标赛，并且使用了由中国大学生体育协会健美操、艺术体操协会编制，经国家教委审批，适合我国大学生健美操运动开展的1993年版的《大学生健美操比赛规则》。为了有组织、有计划地推动全国大学生健美操运动的发展，1992年2月在北京成立了中国大学生体育协会健美操、艺术体操协会。1992年9月中国健美操协会在北京正式成立，标志着我国健美操运动进入一个崭新的发展阶段。

## 二、健美操的分类

根据健美操的目的、任务，可以将其分为健身健美操和竞技健美操两大类。

### （一）健身健美操

健身健美操以健身为目的，旨在全面活动身体、发展身体，其强度和难

度相对较低，可为社会不同年龄层次的人所采用。健身健美操还可根据不同的需要，从不同的角度继续分类和命名，如按人体解剖结构可分为头颈肩部健美操、手臂部健美操、胸部健美操、髋部健美操、腰腹部健美操等。这些操对人体某些部位进行有针对性的锻炼。按目的任务可分为姿态形体健美操、医疗保健（康复）健美操等；按练习形式可分为徒手健美操、轻器械健美操、专门器械健美操——轻器械健美操包括实心球、体操棍、哑铃、铁环、沙锤、皮筋健美操等；按不同年龄层次可分为老年、中年、青年、少儿、幼儿、婴儿健美操；按性别可分为男子健美操和女子健美操；按人名、动作特色可分为简·方达健美操、瑜伽健美操、迪斯科健美操、武术健美操等。

## （二）竞技健美操

竞技健美操以竞技为目的，有特定的比赛规则和评分方法，选手须完成一些特定的动作和满足特定的要求，对人的身体素质、技术技能和艺术表现能力有较高要求。

竞技健美操可分为男子单人健美操、女子单人健美操、混合双人健美操、三人健美操、混合六人健美操。

## 第三节 健美操的特点与锻炼价值

### 一、健美操的特点

健美操与其他体育锻炼方式相比较，有以下 3 个主要特点：

#### （一）健身美体实效性

健美操是根据人体解剖学、运动生理学、体育美学等多学科理论，为使人体健康健美地发展而编排的，因此，它的动作内容丰富。成套健美操一般都包括各个部位的运动，与基本体操相比，健美操对人体各关节灵活性的锻炼更加突出。例如，北京体育大学健美操研究室创编的第 6 套健美操，对全身关节的作用次数达上千次，而第 6 套广播体操则仅为 543 次。形式多样，美观大方，健美操不但选用了徒手体操中的基本动作进行艺术加工，而且吸收舞蹈、武术等艺术性强的动作加以改编操化，每个动作都有其针对性，每一套操都有一定的运动负荷，对人的身体影响较为全面，因此，参加这项运动锻炼可收到健身美体的实效。

#### （二）鲜明的节奏感和韵律感

健美操必须在音乐伴奏下进行练习，音乐是健美操的灵魂。与艺术体操

相比,健美操更强调动作的力度。因此,它的音乐节奏趋于鲜明强劲,风格更趋热烈奔放。健美操音乐多取材于迪斯科、爵士、摇滚等现代音乐和具有上述音乐特点的民族乐曲,使健美操体现出一种鲜明的现代韵律感。此外,节奏鲜明清晰,易于练习者随乐起舞。这种富有节奏、韵律的身体练习,能激发练习者的情绪,使之不觉疲劳,产生一种轻松愉快的感觉,使其既得到美的享受,又提高了协调性、节奏感、韵律感和表现力。

### (三) 广泛的群众性

健美操是时代的产物,它给人们带来热情奔放的情感体验,符合现代人的追求健美、自娱自乐的需要,因此深受广大群众的喜爱。同时由于健美操(尤其是健身健美操)的运动负荷和难度可以由练习者自行选择,不同年龄、性别、体形、素质、个性、气质的练习者都可酌情择项参加锻炼,并通过训练增强体质,因而为男女老幼所接受。此外,健美操对场地、器材条件要求不高,练习起来简单、方便、安全,适合不同地区、不同条件的单位和部门开展,具有广泛的群众性。

## 二、健美操的锻炼价值

### (一) 增强体质功能

(1) 增强运动系统的功能。经常进行健美操锻炼可以提高关节的灵活性,使肌肉的力量加强、体积增大、弹性提高,使韧带、肌腱等结缔组织富有弹性。对青少年来说,由于做健美操对肌肉、骨骼、关节、韧带均有良好的刺激,持之以恒可促进软骨的生长,有助于青少年身体增高,使骨质更为致密、结实。

(2) 促进心血管系统机能的提高。长期参加健美操锻炼,可以使心肌纤维增粗、心肌收缩力增强、心输出量增加,提高大脑的思维能力。同时,通过循环系统向全身细胞提供氧和养料可改善新陈代谢,减少脂肪沉积,延缓血管硬化,有利于健康。

(3) 提高呼吸系统机能水平。人体在健美操运动时,肺通气量成倍增长,肺泡的张开率提高,从而增大了肺部的容积和吸氧量。经常参加健美操锻炼会使呼吸肌变得有力,安静时呼吸加深、次数减少,运动时吸氧量大,从而使肌体具有较强的有氧代谢能力。

(4) 改善消化系统的机能。由于健美操的髋部活动较多,不但腰腹肌和骨盆肌得到了锻炼,而且加强了胃肠蠕动,增强了消化机能,有助于营养的吸收和利用。

### (二) 塑造健美形体,培养端庄体态

健美操是动态的健美锻炼，动作频率较快，跳跃动作较多，讲究力度，运动负荷较大，因而消耗身体能量较大，利于消除体内多余脂肪，在减少多余脂肪的同时发展某些部位的肌肉，使人的形体得以按健美的标准塑造。此外，通过加强形体动作训练，能培养正确端庄的身体姿态，使锻炼者的体形和举止风度都发生良好的变化。

### （三）发展整体身体素质，提高艺术修养

健美操是一项要求力度和幅度的身体训练，经常参加该项运动可以使肌肉的力量得到增强，肌腱、韧带、肌肉的弹性得以提高，从而发展人体的力量和柔韧素质。健身健美操持续时间较长（特别是有氧系列健身操长达1小时），竞技健美操强度大，因此要求练习者具有克服疲劳的意志力和较好的耐力素质。健美操的练习是在强劲的音乐伴奏下进行的，往往令人忘却疲劳，在不知不觉中提高身体的耐力水平。同时，健美操是由类型、方向、路线、幅度、力度、速度等不同的要素组成的，学习健美操可以提高人的动作记忆和再现能力，提高神经系统的灵活性、均衡性，从而发展人的协调能力。

此外，健美操是具有艺术性的项目，长期从事该项运动可以增强人的韵律感、节奏感，提高音乐素养，从而提高认识美、鉴赏美、表现美直至创造美的能力。

### （四）焕发精神面貌，陶冶高雅情操

健美操是在音乐伴奏下进行的身体练习，音乐给健美操带来了生机，健美的动作充满青春活力。人们在欢乐的气氛中进行锻炼，心情愉快，不易疲劳，还可以排除精神紧张。在这种使人的心灵和情操得到净化和陶冶，身心得到全面协调和发展的健美的娱乐消遣活动中，人的精神面貌和气质修养都会有所改善和提高，特别是集体配合练习还有助于增进友谊，增强群体意识。

## 第二章 健美操基础知识及其应用

### 第一节 健美操的术语和图解

通过掌握健美操的术语和图解，可以较直观地了解健美操的动作组合或成套动作，同时，这种方法可以用于记录动作并方便收集资料。

#### 一、健美操的术语

术语是指各门学科的专门用语。健美操的术语即为描述健美操动作的专门用语。健美操动作名称是由方向和移动术语+基本步伐术语+肢体关系术语+上肢动作术语构成的。如：左腿跑跳步同时两臂胸前平屈。“左”为方向术语，“跑跳步”为基本步伐术语，“同时”为肢体关系术语，“两臂胸前平屈”为上肢动作术语。

##### (1) 方向术语（表 2 - 1）

表 2 - 1 方向术语

前	Front	右前	Right diagonal front
后	Back	右后	Right diagonal back
左	Left side	左前	Left diagonal front
右	Right side	右后	Left diagonal back
顺时针	Clockwise	逆时针	Anticlockwise

##### (2) 移动术语

移动 (Travel)：身体向着相应的方向参考点运动的方式。

向前 (Forward)：向着身体前面的参考方向运动。

向后 (Backward)：向着身体后面的参考方向运动。

向侧 (Lateral)：向着身体侧面的参考方向运动。

原地 (On the spot): 无移动, 或在 4 拍内回到原来的地方。

### (三) 肢体关系术语

同侧: 同一侧的上肢和下肢动作的配合。

异侧: 不同侧的上肢和下肢动作的配合。

同面: 上肢动作和下肢动作的运动面一致。

异面: 上肢动作和下肢动作的运动面不一致。

同时: 上肢和下肢同一时间做动作。

依次: 上肢或下肢相继做同样的动作。

双侧: 两臂同时做同样的动作或下肢依次做相同的动作。

单侧: 只有一只手臂做动作或只做一个方向的动作。

对称: 两臂同时做相同的动作或下肢依次做不同方向但相同的动作。

不对称: 两臂同时做不同的动作或下肢依次做不同的动作。

### (四) 动作方法术语

举: 臂或腿抬起并固定在某一方位上的姿势。

屈: 使关节角度缩小的动作。

伸: 使关节角度扩大的动作。

摆动: 臂或腿在某一平面内, 自然地由某一部位匀速运动到另一部位的动作。

## 第二节 健美操创编原则与方法

创编成套理想的健美操是一项较为复杂的创造性劳动, 编者不仅要有丰富的体育运动知识, 还应具有一定的音乐、舞蹈、美学等知识。首先要了解健美操的特点、目的、任务, 其次要了解创编的原则、方法及程序, 同时必须了解比赛规程、规则及裁判知识等。在创编成套动作之前, 根据教学对象, 要有一个总体构思, 即确定成套动作的风格、结构和时间, 选择适宜的音乐, 然后设计单个动作和成节动作, 并进行成套动作的组合, 经过实验进行修改, 使之趋于完善。

### 一、健美操创编原则

#### (一) 明确的目的性

创编成套健美操, 首先明确创编的目的、任务, 是健身还是矫形, 是减肥还是保健等。例如有的操目的在于培养正确的体态, 有的操为了进行形体